

PERCEPTION OF THE IMPORTANCE OF ORAL
HYGIENE IN ATHLETES AND SPORTSPEOPLE: A
PRELIMINARY STUDY



PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA HIGIENE ORAL EM ATLETAS E ESPORTISTAS: ESTUDO PRELIMINAR

RIBEIRO, Ana Flávia de Souza; CORDEIRO, Itallo Melo; SILVA,
Felipe Washington Souza; MADEIRA, João Paulo Jaber Montini;
RIBEIRO, Luís Felipe França; SILVA, Bárbara Luiza da; MELO, Júlio
César Vaz de; TONELLI, Stéphanie Quadros

-  **Ana Flávia de Souza Ribeiro**,
UNIFENAS, Brasil
-  **Itallo Melo Cordeiro**, UNIFENAS, Brasil
-  **Felipe Washington Souza Silva**,
UNIFENAS, Brasil
-  **João Paulo Jaber Montini Madeira**,
UNIFENAS, Brasil
-  **Luís Felipe França Ribeiro**, UNIFENAS,
Brasil
-  **Bárbara Luiza da Silva**, UNIFENAS,
Brasil
-  **Júlio César Vaz de Melo**, UNIFENAS,
Brasil
-  **Stéphanie Quadros Tonelli**, UNIFENAS,
Brasil

Revista Científica da UNIFENAS
Universidade Professor Edson Antônio Velano, Brasil
ISSN: 2596-3481
Publicação: Mensal
vol. 6, nº. 6, 2024
revista@unifenas.br

Recebido: 17/09/2024
Aceito: 17/09/2024
Publicado: 19/09/2024

URL:
<https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/article/view/1110>

DOI: [10.29327/2385054.6.6-17](https://doi.org/10.29327/2385054.6.6-17)

ABSTRACT: Regular physical activity is essential for maintaining health and well-being. However, oral health, which is often neglected, plays a crucial role in sports performance. The relationship between oral health and physical performance has been the subject of increasing interest in the field of dentistry, with studies demonstrating that oral problems can negatively impact the quality of life, performance and even the systemic health of athletes. Considering the importance of oral health for the lives of athletes, this study aims to verify the perception of the importance of oral hygiene among athletes and sportspeople of different sports. Through the application of questionnaires, we seek to identify the knowledge of athletes about oral health care, the frequency with which they perform oral hygiene and the factors that influence their practices. In addition, we intend to evaluate whether there is an association between the perception of the importance of oral hygiene and the level of sports practice of the participants. The article evaluated the perception of the importance of oral hygiene among athletes and sportspeople, using questionnaires applied to 100 participants. The results indicated that although most people recognize the importance of oral health for sports performance, many still have inadequate oral hygiene habits. The research highlighted the need for greater awareness and education about the importance of oral health, not only to prevent disease, but also to improve athletic performance and the quality of life of athletes.

KEYWORDS: Oral hygiene; Athletes; Sportspeople; Oral health; Sports performance.

RESUMO: A prática regular de atividades físicas é fundamental para a manutenção da saúde e do bem-estar. No entanto, a saúde bucal, muitas vezes negligenciada, desempenha um papel crucial no desempenho esportivo. A relação entre saúde bucal e performance física tem sido objeto de crescente interesse na área da odontologia, com estudos demonstrando que problemas bucais podem impactar negativamente a qualidade de vida, o rendimento e até mesmo a saúde sistêmica dos atletas. Considerando a importância da saúde bucal para a

vida dos atletas, este estudo tem como objetivo principal verificar a percepção da importância da higiene oral em atletas e esportistas de diferentes modalidades. Através da aplicação de questionários, busca-se identificar o conhecimento dos atletas sobre os cuidados com a saúde bucal, a frequência com que realizam a higiene oral e os fatores que influenciam suas práticas. Além disso, pretende-se avaliar se existe uma associação entre a percepção da importância da higiene oral e o nível de prática esportiva dos participantes. O artigo avaliou a percepção da importância da higiene oral entre atletas e esportistas, utilizando questionários aplicados a 100 participantes. Os resultados indicaram que, embora a maioria reconheça a relevância da saúde bucal para o desempenho esportivo, muitos ainda possuem hábitos inadequados de higiene oral. A pesquisa destacou a necessidade de maior conscientização e educação sobre a importância da saúde bucal, não apenas para prevenir doenças, mas também para melhorar a performance atlética e a qualidade de vida dos esportistas.

PALAVRAS-CHAVE: Higiene oral; Atletas; Esportistas; Saúde bucal; Performance esportiva.

1 INTRODUÇÃO

A interseção entre odontologia e esporte tem se mostrado cada vez mais relevante, especialmente diante da influência das condições de saúde bucal no desempenho atlético. Atletas, devido às intensas demandas físicas e metabólicas, estão mais suscetíveis a problemas bucais, como erosão dentária, cáries e traumas orofaciais, que podem comprometer tanto a saúde quanto o desempenho esportivo [1]. Além disso, práticas inadequadas de autocuidado e dietas específicas, ricas em carboidratos e isotônicos, aumentam a predisposição desses indivíduos a desenvolverem patologias bucais, como observou Queiroz et al. (2021) [2] em um estudo epidemiológico com remadores.

A utilização de biomarcadores salivares como método de monitoramento das alterações metabólicas induzidas pelo exercício físico representa uma inovação no campo da odontologia esportiva. Segundo CAMPOS et al. (2024) [3], esses biomarcadores permitem uma avaliação não invasiva da resposta do organismo ao exercício, contribuindo para a identificação precoce de desequilíbrios metabólicos que podem afetar a saúde bucal e sistêmica dos atletas.

Dessa forma, a odontologia esportiva vem ganhando importância na promoção de estratégias preventivas e no tratamento especializado, incluindo o uso de protetores bucais [4]. A conscientização sobre o uso desses dispositivos entre atletas e profissionais da área da saúde é fundamental para a prevenção de lesões

orofaciais, garantindo maior segurança durante a prática esportiva [5].

A prática regular de atividade física é fundamental para a promoção da saúde e qualidade de vida. No entanto, a saúde bucal dos atletas, muitas vezes, é negligenciada. Diversos estudos demonstram a alta prevalência de condições bucais como erosão dentária, cárie e trauma em diferentes modalidades esportivas [1,2]. A odontologia do esporte busca compreender as particularidades da saúde bucal de atletas e desenvolver estratégias para prevenir e tratar as diversas patologias bucais relacionadas à prática esportiva [5]. O uso de biomarcadores salivares, como proposto por Campos et al. (2024), pode ser uma ferramenta promissora para monitorar as alterações metabólicas induzidas pelo exercício físico e identificar indivíduos com maior risco de desenvolver doenças bucais. Além disso, a promoção do uso adequado de protetores bucais, como destacado por De Freitas Araújo et al. (2020) [4], é fundamental para a prevenção de traumas orofaciais.

Este artigo tem como objetivo analisar como atletas e esportistas percebem a importância da higiene bucal, por meio de questionários aplicados a 100 indivíduos.

2 METODOLOGIA

Foi aplicado um questionário digital contendo sete questões fechadas onde atletas e esportistas deveriam respondê-las de forma individual sendo o requisito para a participação a prática de exercício físico a mais de um ano. Tais questões argumentavam sobre a quantidade de escovação dental diária de cada um até mesmo a frequência do uso do fio dental. O questionário foi elaborado na plataforma Google Forms e encaminhado via Whatsapp para os participantes para que fosse respondido de forma anônima.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A discussão sobre a percepção da importância da higiene oral entre atletas e esportistas revela fatores essenciais que afetam tanto a saúde bucal quanto o desempenho esportivo. Após a análise dos resultados organizados na tabela 1, foi possível observar que a maioria dos participantes realiza exercícios físicos regulares, o que ressalta a necessidade de integrar a saúde bucal à performance esportiva, uma vez que problemas bucais podem impactar negativamente o rendimento dos atletas. Ramalho Junker et al. (2024) [6] também reforçam essa conexão ao destacar como a Odontologia do Esporte pode contribuir para a prevenção de problemas orais e melhorar o desempenho geral dos atletas, abordando desde o tratamento até estratégias preventivas que influenciam diretamente a saúde e o desempenho físico.

Tabela 1 - Resultado do questionário

Questionário	n (%)
Prática de exercício físico	
Sim	100%
Não	-
Visitas regulares ao dentista	
Sim	73%
Não	27%
Uso de dentadura ou similares	
Sim	-
Não	100%
Perda de elementos dentários	
Sim	88%
Não	12%
Frequência de escovação dos dentes	
Uma vez ao dia	1%
Dois vezes ao dia	12%
Três ou mais vezes ao dia	87%
Frequência do uso de fio dental	
Uma vez ao dia	39%
Dois vezes ao dia	32%
Três ou mais vezes ao dia	18%
Não utiliza fio dental	11%
Gênero dos participantes	
Feminino	56%
Masculino	44%

Fonte: Autores, 2024

Em relação às visitas regulares ao dentista, a maioria dos participantes afirmou visitar o dentista com frequência. Isso reforça a importância da prevenção e manutenção da saúde bucal. No entanto, é importante destacar que os atletas que não realizam visitas regulares estão mais suscetíveis a desenvolver problemas bucais, o que pode impactar negativamente sua performance, conforme relatado por Lins et al. (2022) [7], que identificaram a relação direta entre saúde bucal inadequada e queda de desempenho atlético.

O dado referente ao uso de dentaduras ou próteses dentárias demonstrou que nenhum atleta utiliza esse tipo de dispositivo. Entretanto, o fato de que muitos relataram perda de elementos dentários aponta para a necessidade de maior atenção à preservação dos dentes naturais, já que a perda dentária pode afetar não apenas a saúde, mas também a autoestima e o desempenho em competições [8].

No que tange aos hábitos de higiene oral, como a frequência de escovação e uso de fio dental, o estudo identificou que uma parte significativa dos atletas escova os dentes ao menos duas vezes ao dia, o que está de acordo com as recomendações de boa higiene oral. No entanto, muitos ainda não utilizam o fio dental com regularidade, o que pode levar ao acúmulo de placa bacteriana e, conseqüentemente, a problemas como gengivite e cáries. Isso reforça a necessidade de campanhas de conscientização sobre a importância do uso do fio dental para a prevenção de doenças periodontais, conforme destacado por Pastore et al. (2017) [9].

Por fim, a distribuição por gênero demonstrou uma leve predominância de mulheres no estudo. É importante considerar que a percepção da saúde bucal pode variar de acordo com o gênero, e futuras pesquisas poderiam aprofundar essa

questão para identificar se há diferenças significativas entre os hábitos de higiene e autocuidado bucal entre homens e mulheres.

Esses achados demonstraram a necessidade de educação continuada e campanhas de conscientização voltadas aos atletas, enfatizando a importância da saúde bucal para o desempenho esportivo. Além disso, o incentivo às visitas regulares ao dentista e à correta utilização de práticas de higiene oral, como o uso do fio dental, é fundamental para garantir tanto a saúde geral quanto o sucesso esportivo, como discutido por Teixeira et al. (2021) [10], que reforçam a relevância da Odontologia Esportiva para maximizar o rendimento dos atletas.

4 CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo indicam que os praticantes de exercícios físicos possuem, em geral, bons hábitos de higiene oral. A maioria utiliza fio dental regularmente, visita o dentista com frequência e mantém uma rotina rigorosa de escovação dos dentes. Além disso, a ausência de dentaduras e a baixa perda de dentes refletem uma população com boas condições de saúde dental. Esses achados são promissores e sugerem que a prática regular de exercícios físicos pode estar associada a melhores práticas de higiene oral.

REFERÊNCIAS

- [1] Figueira AC, et al. Prevalência de erosão, cárie dentária e traumatologia orofacial em atletas de hóquei em patins: Estudo preliminar no distrito de Lisboa. Rev Port Estomatol Med Dent Cir Maxilofac. 2020;61(3):106-11.
- [2] Queiroz RLS, et al. Condições de saúde bucal e autorrelato de dor em remadores: um estudo epidemiológico. Rev Bras Med Esporte. 2021;27:549-52.
- [3] Campos AM, et al. O uso de biomarcadores salivares para monitorização das alterações metabólicas ocasionadas pelo exercício físico - Uma revisão da literatura. Res Soc Dev. 2024;13(6):e1513645943.
- [4] De Freitas Araújo SA, et al. Conhecimento dos acadêmicos de odontologia e educação física sobre o uso dos protetores bucais durante práticas esportivas. Braz J Surg Clin Res. 2020;31(2).
- [5] Alayon AC, Junior F. Odontologia do esporte
- [6] Ramalho Junker G, Domingos Neto Cardozo Jardim, Murilo Rodrigues. ODONTOLOGIA DO ESPORTE. RMNM [Internet]. 30º de abril de 2024 [citado 13º de setembro de 2024];4(1). Disponível em: <http://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/2298>
- [7] Lins VK de AF, Portela DGMB, Oliveira MMC de, Silva ER de M, Guedes BOC, Toledo R de A, Mendonça ICG de. A IMPORTÂNCIA DA ODONTOLOGIA DO ESPORTE NO RENDIMENTO DO ATLETA. Rev. Foco

[Internet]. 2022 Sep. 30 [cited 2024 Sep. 13];15(2):e372. Available from: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/372>

[8] Klein D, et al. Erosão dental em pacientes atletas: revisão narrativa da literatura. 2023.

[9] Pastore GU, Moreira M, Bastos R, Galotti M, Leonardi MF de P. ODONTOLOGIA DO ESPORTE - UMA PROPOSTA INOVADORA. Rev Bras Med Esporte [Internet]. 2017Mar;23(2):147-51. Available from: <https://doi.org/10.1590/1517-869220172302168921>

[10] Teixeira KG, Bodanese A, Bandeira JKP, Rezende M. A importância da Odontologia Esportiva no desempenho do atleta. RSD [Internet]. 2021Mar.24 [citado 2024Set.13];10(3):e51510313683. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13683>